FEUILLE DE RELEVE D'AUTOMESURE TENSIONELLE

Education des patients à l'automesure tensionnelle

Dr Nicolas POSTEL-VINAY
Unité d'hypertension artérielle, Hôpital Européen Georges Pompidou, Paris

L'automesure ne se conçoit pas sans éducation du patient. La délivrance d'un autotensiomètre doit systématiquement s'accompagner d'une information pédagogique complète sur le mode d'utilisation pratique de l'appareil, la fréquence et les conditions de mesure...

Comment mesurer sa tension ?

Le maniement des tensiomètres électroniques est facile. Mais cette simplicité technique ne doit pas faire négliger les bonnes conditions de mesure : bonne position du corps et de l'appareil, heures et fréquences des mesures adaptées.

Lors de la démonstration du fonctionnement de l'appareil, voici les dix étapes à préciser au patient :

❶ Lire le mode d'emploi de l'appareil. Ne pas hésiter à poser toutes les questions complémentaires à son pharmacien ou son médecin.

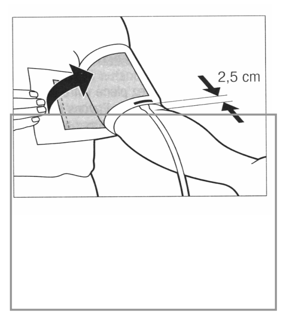
❷ Se reposer cinq minutes environ (feuilleter calmement un magazine par exemple).

❸ Installer l'appareil sur une table.

❹ S'asseoir confortablement. Choisir toujours le même bras pour effectuer les mesures. Dénuder le bras (ôter la montre et tout vêtement serrant le bras).

❺ Reposer l'avant-bras sur la table, coude fléchi.

❻ Ajuster l'appareil :



Tensiomètre s'adaptant au bras :
enfiler et ajuster le brassard gonflable sur le bras à la bonne hauteur dans le sens indiqué (tuyau dirigé vers le ba `
Attention, une mise en place incorrecte du brassard pe
lieu à des mesures inexactes.

❼ Actionner la mesure. Pendant le gonflage et le dégonflage, ne pas parler, ne pas bouger et rester détendu, sans serrer le poing. Pendant la mesure, un mouvement du bras ou du poignet peut perturber le bon fonctionnement du tensiomètre.

❽ Répéter la manœuvre trois fois de suite.
Chaque mesure se fait à une minute d'intervalle. Garder l'autotensiomètre en place entre les mesures.

❾ Noter tous les chiffres (ne pas éliminer les valeurs paraissant trop fortes ou trop basses) sur la feuille de relevé ci-jointe en précisant la date, l'heure et le traitement en cours. Le site Internet www.dr-berrin.fr propose une feuille de relevé complémentaires.

❿ Communiquer les chiffres **au médecin**. Les appareils équipés d'une mémoire, ou capable de calculer la moyenne des mesures, sont intéressants mais doivent être réservés au même patient pour une interprétation correcte des données.

Quand mesurer sa tension ?

~~Les mesures doivent se faire~~ à heures régulières :

1. Le matin, entre le lever et le petit déjeuner, avant de prendre ses médicaments.
2. ~~Le soir, a~~vant le coucher.

Il n'e~~st pas o~~pportun de mesurer la PA à d'autres moments de la journée.

Les séquences d'automesure s'effectuent pendant trois jours de suite, quelques jours avant la date prévue de votre prochaine consultation.

Dr Jean René BERRING

D'après la fiche technique Cespharm « L'hypertension artérielle »,
Dr N. Postel-Vinay et Dr G. Bobrie, janvier 2006

Nom : .... Prénom : ....

Période du relevé : du .... au ....

Traitement : ....

D R J.R. B E R R I N G
Résidence George V
27 rue du Schurmfeld
67100 S T R A S B O U R G
Tél 03.88.84.52.08

Important : Montrer ce document
- au médecin à la prochaine consultation

RELEVE D'AUTOMESURE TENSIONNELLE

3 mesures consécutives (à quelques minutes d'intervalle) le matin avant le petit déjeuner
3 mesures consécutives (à quelques minutes d'intervalle) le soir entre le dîner et le coucher
3 jours de suite

Inscrire **tous les chiffres** qui apparaissent sur l'écran du tensiomètre

Jour 1	Matin			Soir		
	systolique	diastolique	pouls	systolique	diastolique	pouls
Mesure 1	_ _ _	_ _ _		_ _ _	_ _ _	
Mesure 2	_ _ _	_ _ _		_ _ _	_ _ _	
Mesure 3	_ _ _	_ _ _		_ _ _	_ _ _	

Jour 2	Matin			Soir		
	systolique	diastolique	pouls	systolique	diastolique	pouls
Mesure 1	_ _ _	_ _ _		_ _ _	_ _ _	
Mesure 2	_ _ _	_ _ _		_ _ _	_ _ _	
Mesure 3	_ _ _	_ _ _		_ _ _	_ _ _	

Jour 3	Matin			Soir		
	systolique	diastolique	pouls	systolique	diastolique	pouls
Mesure 1	_ _ _	_ _ _		_ _ _	_ _ _	
Mesure 2	_ _ _	_ _ _		_ _ _	_ _ _	
Mesure 3	_ _ _	_ _ _		_ _ _	_ _ _	

MOYENNE SYSTOLIQUE	MOYENNE DIASTOLIQUE

Autotensiomètre